Школьникам о правильном питании

Ведь если б еда прибавляла года,
Всех дольше бы жили обжоры тогда.
Съел мало – и много покоя взамен.
Съел много – к болезням отправился
в плен.

Низами

Организация питания

Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.

Основное правило питания

Энергетические затраты ⟷ Потребляемые с пищей калории

Категории детей	Энергетическая потребность в килокалориях
7-10 лет	2380
11-13 лет	2860
14-17 лет:	
-Юноши	3160
-Девушки	2760

По мнению профессора К.С.Петровского: Энергетическая ценность рациона школьников зависит от учебной смены

Количество получаемой с пищей энергии для учащихся 1-ой смены

Количество получаемой с пищей энергии для учащихся 2-ой смены

Полноценное питание

Белки

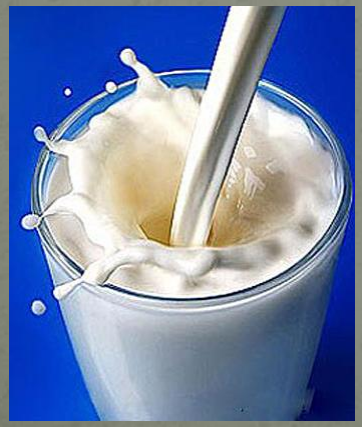
Жиры

Углеводы

Витамины

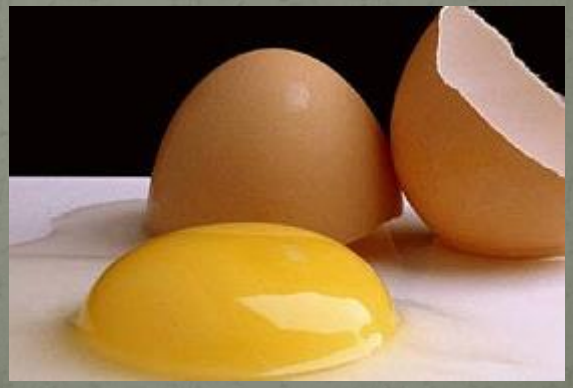
Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма

Продукты, содержащие белок



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека

Продукты, содержащие жиры



Углеводы – способствуют экономному расходованию белка

Продукты, содержащие углеводы

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

Витамин С повышает сопротивляемость организма, поддерживает процессы кроветворения

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

Витамин D необходим для прочности костей

Витамины необходимы для нормального функционирования организма

Витамин А способствует обмену веществ

Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время

Интересные факты о еде

- Среднестатистический человек съедает за жизнь 20–25 тонн еды.
- Легенда гласит о том, что французский сыр Рокфор появился случайно, когда пастух бросил свой завтрак в пещере, погнавшись за проходившей симпатичной девушкой. Через несколько месяцев он случайно обнаружил брошенный сыр, который к тому времени покрылся плесенью, но при этом оказался вкусным.

- В Колумбии в кинотеатре вместо поп-корна вам предложат пакетик с гигантскими жареными муравьями.
- На улицах Индонезии продают копченых летучих мышей.
- Ресторан в Пенсильвании предлагает желающим гамбургер весом 4 килограмма. Пока еще никто не съел его полностью…
- В Швеции делают клецки из муки, крови северного оленя и соли.
- На Сицилии и в Японии популярна икра морского ежа.

- Рыбьи головы являются распространенным лакомством на Аляске. Для их приготовления головы лосося закапывают в специальные ямки, выложенные мхом. Там они гниют пару недель, после чего выкапываются, измельчаются и получается нечто вроде рыбного соуса. К слову, в Карелии тоже есть такое блюдо.
- На Мадагаскаре делают тушенку из зебры с томатом.

Используемые ресурсы интернета

http://www.dieta.ru/itisint/histfacts/
http://www.zdoroviedetey.ru/node/2868
http://images.yandex.ru/